

ชุดความเข้าใจเรื่องชีวิต

ความเข้าใจเรื่องจิต



พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

วัดบวรนิเวศวิหาร



ความเข้าใจเรื่อง จิต

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ความเข้าใจเรื่องจิต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
(เจริญ สุวฑฺฒโน),
ความเข้าใจเรื่องจิต.-- พิมพ์ครั้งที่ 4
กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2552.
40 หน้า
1. จิต.-- II. ชื่อเรื่อง,
294.315

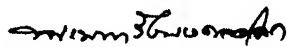
ISBN 974 580-749-4
© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
พิมพ์ครั้งที่ ๔/๒๕๕๒ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พลเอกเอก ทะรัง หงสกุล
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
๑๒๔ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา,
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓ ๔

คำนำ

วัตถุประสงค์สำคัญประการหนึ่งของมหาวิทยาลัยคือการผลิตหนังสือทางพระพุทธศาสนา เพื่อเผยแพร่พระบรมธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาให้แพร่หลายไปสู่ประชาชนทุกระดับชั้น ทั้งนี้ก็เพื่อความแผ่ไพศาลของพระพุทธศาสนาอันจะยังผลเป็นสันติสุขแก่ปวงชน

มหาวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่า พระนิพนธ์ทางด้านพระพุทธศาสนาของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก มีอยู่เป็นจำนวนมาก และทรงนิพนธ์ไว้หลายลักษณะ ทั้งเชิงศาสนประวัติ ศาสนธรรมปฏิบัติ และธรรมประยุกต์ เหมาะสำหรับคนทุกระดับชั้นใช้ศึกษาหาความรู้ทางพระพุทธศาสนา

เพื่อให้สะดวกแก่การศึกษาของผู้สนใจทั่วไป มหาวิทยาลัยจึงได้ขอประทานพระอนุญาตนำพระนิพนธ์ต่างๆ ดังกล่าวมาจัดเป็นหมวดเป็นประเภท แล้วจัดพิมพ์ออกเผยแพร่ โดยในชุดแรกนี้ได้จัดพิมพ์พระนิพนธ์ชุด **ความเข้าใจเรื่องชีวิต** ขึ้นเป็นชุดแรก และจะได้จัดพิมพ์ชุดอื่นๆ ต่อไป



(พระมหารัชมมงคลดิลก)

ผู้อำนวยการ

มหาวิทยาลัย

กันยายน ๒๕๔๐

สารบัญ

จิตคืออะไร ?.....	๑
จิตกับกายต้องอาศัยกัน.....	๑๐
จิตนำโลก.....	๑๗
ทำไมต้องสนใจเรื่องจิต.....	๒๑
จิตต้องมีการพัฒนา.....	๒๘
ผู้ให้สุขและผู้แสวงสุขที่แท้จริง.....	๓๔

ความเข้าใจเรื่องจิต

จิตคืออะไร ?

จิตวิทยา คือความรู้เรื่องจิตทางพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องควรศึกษาให้รู้ เพราะการปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ย่อมเนื่องด้วยจิตเป็นข้อสำคัญ พระพุทธทวณะที่สั่งสอนเกี่ยวกับจิตเป็นส่วนใหญ่ จึงจะได้กล่าวถึงเรื่องจิต จากคำสอนในพระพุทธศาสนาไปโดยลำดับ

จิตกับกายเป็นของมีอยู่เป็นคู่กันแก่ทุก ๆ คนตั้งแต่ ถือกำเนิดมาจนตาย **จิต** หมายถึงสิ่งที่เรียกกันว่าจิตใจของทุก ๆ คน **กาย** ก็หมายถึงร่างกายนี้ เพราะจิตเป็นสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเป็นต้น จึงได้มีความเห็นในปัญหาว่าจิตคืออะไร อยู่ที่ไหนกันต่าง ๆ ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์เก่าก่อนมาจนถึงปัจจุบัน เช่นว่า จิต เป็นธรรมชาติที่ให้สำเร็จความคิดนึกเป็นความคิดนึก เป็นธาตุรู้ เป็นที่ก่อกำเนิดกิเลสกรรมต่าง ๆ จน

ถึงว่าเป็นอาการของมันสมอง ส่วนที่เกี่ยวข้องก็อยู่ก็มีความเห็น
เช่นว่า จิตอาศัยอยู่ที่หทัย คือเนื้อหัวใจที่เต้นสูบฉีดโลหิตอยู่นี้
อยู่ที่มันสมอง เพราะเป็นงานของมันสมองนั่นเอง ถึงจะมีความ
เห็นและว่าต่าง ๆ กันอย่างไร แต่ทุก ๆ คนก็ควรรับรองตรงกันว่า
จิตใจมีอยู่จริง และยอมรับว่าจิตนี้เป็นดวงชีวิตทีเดียว ดับจิต
เสียเมื่อใด ชีวิตนี้ก็ดับเมื่อนั้น และร่างกายก็จะเน่าเปื่อยผุพังไป
สิ้น เมื่อจิตดำรงอยู่ ชีวิตจึงดำรงอยู่ด้วย ร่างกายนี้จึงคุมอยู่
และปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ได้ เช่น ตามองเห็น หูฟังได้ยิน คือ
ประสาทต่าง ๆ ทำหน้าที่ของตนได้ คนจึงนึกคิดอะไรได้ รู้อะไร
ได้ทางประสาททั้งปวง แต่ถ้าร่างกายบกพร่องเสียหาย จิตก็
ประสบความขัดข้องเหมือนกัน เช่น ถ้าตาบอด หูหนวกเสีย จิต
ก็ออกมาเห็นมาฟังรู้อะไรทางประสาทที่เสียไปนั้นมิได้ ถ้า
ร่างกายส่วนกายประสาทเสีย เช่น เป็นอัมพาตไป หรือถูก
ฉีดยาชา ก็เช่นเดียวกันถ้าถูกกระทบอย่างแรงเช่นประสบอุบัติเหตุ
ถึงวิสัญญีภาพสลบไปก็คือ ร่างกายเกิดขัดข้อง จิตจึงขัดข้องที่
จะแสดงความรู้อะไรออกมาทางกายในขณะนั้น ถ้าร่างกายชำรุด
อย่างมาก จนถึงที่เรียกว่าแตกทำลาย จิตก็ต้องดับ หรือออก
จากร่างที่แตกทำลายนั้น สุดแต่จะเห็นกันว่ากัน เพราะจิตไม่ใช่
เป็นวัตถุตั้งกล่าวข้างต้น จึงได้มีความเห็นแตกต่างกันในเรื่อง
ทั้งปวงที่เกี่ยวข้องกับจิต ถ้าเป็นวัตถุก็น่าจะไม่เกิดปัญหาเช่นนี้
สิ่งที่เรียกว่าเป็นวัตถุนั้น คือเป็นรูปที่มองเห็นได้ด้วยตา เป็น

เสียงที่ฟังได้ด้วยหู เป็นกลิ่นที่สูดดมได้ด้วยจมูก เป็นรสที่ลิ้มได้ด้วยลิ้น เป็นสิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยกาย

จิตไม่ใช่เป็นวัตถุดังนี้ก็จริง แต่ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่โดยแน่นอนในทุก ๆ คน ทุกคนต่างมีสิ่งที่เรียกว่าจิตใจนี้อยู่ด้วยกัน ถ้าจะลองตั้งปัญหาว่า รู้ได้อย่างไรว่ามี เพราะไม่ใช่วัตถุ ก็ตอบได้ว่า รู้ด้วยจิตนี้เอง ทุกคนมีจิตที่ไม่ใช่วัตถุอยู่ในตนแล้ว จึงรู้จิตของตนได้ด้วยจิตนี้แหละ ถ้าไม่มีจิตอยู่ในตัวนั้นแหละ ก็จะรู้ไม่ได้ และรู้ไม่ได้ทุกอย่าง

ในพระธรรมบท ซึ่งเป็นพระพุทธวจนะ ได้กล่าวไว้ว่า จิตไม่มีสรีระหรือไม่ใช่สรีระ (อสรีร) มีคุณหาเป็นที่อาศัย (คุหาสย) เทียบไปไกล เทียบไปผู้เดียวหรือดวงเดียว (เอกจร) ตามลักษณะดังนี้ จิตจึงมิใช่มันสมองซึ่งเป็นสรีระ และคำว่าคุหา ในคำสามัญ แปลว่า ถ้า เช่น ถ้าของภูเขา แต่ในเรื่องจิตนี้ พระอาจารย์ผู้กล่าวอธิบายได้กล่าวอธิบายไว้อย่างกว้าง ๆ ว่า คือกายนี้ จึงให้คำแปลโดยความว่า มีกายนี้เป็นที่อาศัย ซึ่งไม่ผิดแน่ แบบคำว่า กำปั้นทุบดิน แต่ในคัมภีร์อธิบายอื่น เช่น คัมภีร์ วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อธิบายอภิธรรม ได้ระบุหทัยวัตถุ คือเนื้อหทัยที่เด่นสลับจิตโลหิตอยู่นี้ว่า เป็นที่อาศัยแห่งวิญญาณธาตุ อันหมายถึงจิต ตามอธิบายนี้ จิตจึงอาศัยอยู่ที่หทัยวัตถุมาถึงสมัยปัจจุบันแพทย์ผ่าตัดเปลี่ยนเนื้อหัวใจของคนได้สำเร็จแล้ว คือตัดเนื้อหัวใจของคนไข่ออก นำเอาเนื้อหัวใจของ

คนที่ตายแล้วมาเปลี่ยนให้ จึงเกิดปัญหาขึ้นถึงจิตของคนไข้ว่า จะพลอยถูกตัดออกไปหรือไม่ถ้าจิตอาศัยอยู่กับเนื้อหนึ่ง ดังกล่าวนั้น และจะมีจิตอะไรของไครมาแทน จะว่าจิตของคนตายที่เป็นเจ้าของเนื้อหัวใจที่ถูกนำมาเปลี่ยนให้ก็คงไม่ได้ เพราะคนนั้นตายไปแล้ว อันหมายถึงว่าดับจิตไปแล้ว (เรียกเต็มว่าดับจิตตสังขาร) แต่ผลที่ปรากฏ คนไข้ที่ถูกเปลี่ยนเนื้อหัวใจแล้ว ก็เป็นผู้ที่มีจิตของตนอย่างเก่านั้นเอง ไม่ได้เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น จึงน่าจะต้องคิดว่า เมื่อเป็นเช่นนี้จิตอาศัยอยู่ที่ไหน

เรื่องนี้ไม่น่าจะต้องไปคิดให้มากไปถึงไหน คิดถึงที่คำนี้ เพียงคำเดียวก็พอ คือคำว่า มีคุหาเป็นที่อาศัยดังกล่าว ว่าคุหา นั้นคือกายนี้ ก็ยุติปัญหานี้ลงได้ เพราะไม่มีโอกาสผิดแน่ แต่คนเรานั้นไม่ค่อยจะชอบยุติเรื่องอย่างกว้าง ๆ แม้ไม่ผิดเสมอไป ยังอยากที่จะค้นหาอีกว่า อยู่ในส่วนไหนของกายกันแน่ จึงลองจับศัพท์ขึ้นมาวิจารณ์กันก่อนว่า คุหาหรือถ้าในความหมายทั่วไป นั้น มีลักษณะเป็นโพรง มีเพดานโค้งไปตามธรรมชาติ ลองค้นหาดูในร่างกายของคนว่าส่วนไหนมีลักษณะดั่งนั้น น่าจะได้พบในที่ ๒ แห่ง คือกะโหลกศีรษะ และส่วนหน้าอก ที่ประกอบด้วย กระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลัง ส่วนหลังนี้มีลักษณะเป็นโพรง เหมือนกัน ซึ่งมีเนื้อหัวใจปอดติดเป็นต้น รวมอยู่ในโพรงแห่งกระดูกหลายชิ้นนี้ แต่ไม่เหมือนส่วนแรก คือกะโหลกศีรษะซึ่งมีลักษณะเป็นคุหามากกว่า ทั้งที่เป็นที่อาศัยของมันสมอง

ซึ่งเป็นส่วนสำคัญเกี่ยวแก่ความรู้ความคิดความจำต่าง ๆ ตามที่
ศึกษาทราบกันในปัจจุบัน จึงน่าจะตั้งตั้งฐานแห่งความคิดขึ้น
ใหม่ว่า หรือจิตจะอาศัยอยู่ในकुหาส่วนนี้ คืออาศัยอยู่ที่มันสมอง
ในกะโหลกศีรษะนี้

ในอาการของร่างกายที่จำแนกออก เพื่อพิจารณาทาง
กรรมฐาน เดิมจำแนกไว้ ๓๑ ไม่มีมันสมอง อาการเหล่านี้ท่าน
สันนิษฐานว่า คงได้จากตำราแพทย์ในสมัยโบราณ แพทย์ใน
สมัยนั้นคงจะได้เห็นมันสมองในกะโหลกศีรษะแล้ว แต่น่าจะยัง
ไม่รู้ลักษณะหน้าที่พิเศษของมันสมอง จึงจัดรวมไว้ในอาการ
ข้อหนึ่งใน ๓๑ ข้อเหล่านั้น ซึ่งน่าจะเป็นข้อเยื่อในกระดูก ต่อมา
จึงได้แยกมันสมองออกเป็นข้อหนึ่งต่างหาก เรียงอันดับต่อจาก
เยื่อในกระดูก จึงเป็นอาการ ๓๒ ถ้าจิตมีकुหานี้เป็นที่อยู่อาศัย
คืออาศัยอยู่กับมันสมอง ก็จะแก้ปัญหาเรื่องการผ่าตัดเปลี่ยน
เนื้อหัวใจได้ง่ายเข้า และเรื่องการผ่าตัดต่อไปนี้จะสนับสนุนใน
ข้อนี้อีก คือได้มีข่าวพร้อมทั้งภาพในหนังสือพิมพ์ไลฟ์ (LIFE)
เมื่อหลายปีมาแล้ว

นายแพทย์รัสเซียได้ตัดศีรษะสุนัขตัวหนึ่งมาต่อเข้ากับ
สุนัขอีกตัวหนึ่ง เป็นสุนัขตัวเดียว แต่มี ๒ ศีรษะ มีชีวิตอยู่ได้
นานเท่าไรจำไม่ถนัด ศีรษะสุนัขตัวเดิมแสดงอาการของตน
อย่างหนึ่ง ศีรษะสุนัขที่มาต่อเข้าใหม่แสดงอาการของตนอีก
อย่างหนึ่ง คือต่างแสดงเหมือนอย่างเป็นสุนัข ๒ ตัว แสดงว่า

จิตใจของสุนัขได้มากับศิระ เพราะว่ายู่ที่ศิระ มิได้อยู่ที่หัวใจที่เด่นอยู่นั้น และในบัดนี้ได้เกิดมีปัญหว่า คนเราจะตายจริงเมื่อไร ได้ยินว่าแพทย์หนุ่มหนึ่งลงความเห็นว่ ไม่ใช่เมื่อหัวใจหยุดเต้น แต่เมื่อสมองหยุดทำงาน ความเห็นของคนโดยมาก ตั้งแต่โบราณกาลมา น่าจะว่าตายเมื่อหยุดลมหายใจหรือดับลม ถือว่าลมหายใจเป็นตัวชีวิต ดังคำว่ ปาณ หรือ ปาณ แปลว่ สัตว์มีชีวิต คือมีปราณหรือลมหายใจนั้นเอง ฉะนั้นเมื่อดับ ลมปราณ ก็เป็นการดับชีวิตไปด้วย

แต่เรื่องนี้มีกล่าวไว้ในธรรมบางหมวด ที่น่าหยิบยกขึ้นมาพิจารณาว่า ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้ว่ เชื่อว่ตายแน่เมื่อไร ในหมวดสังขาร ๓ คือ กายสังขาร (เครื่องปรุงกาย) ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก เพราะปรุงกายให้ดำรงชีวิตให้เกิดเวทนา **วจีสังขาร** (เครื่องปรุงวจีคือวาจา) ได้แก่ วิตกวิจารณ์ เพราะเป็นเครื่องปรุงให้พูด **จิตตสังขาร** (เครื่องปรุงจิต) ได้แก่ สัญญาเวทนา เพราะเป็นเครื่องปรุงจิตให้คิดไป ท่านแสดงว่ เมื่อคนจะตายวจีสังขารดับไปก่อน คือดับวิตกวิจารณ์ที่จะพูดต่อจากนั้นดับกายสังขาร คือลมหายใจเข้าออก แล้วจึงดับจิตตสังขาร คือสัญญาเวทนาเป็นที่สุด ตามลำดับนี้ ดับจิตตสังขารจึงตาย เมื่อจิตอาศัยอยู่กับมันสมอง ดับจิตตสังขารกล่าวได้ว่าดับมันสมอง คือมันสมองหยุดทำงาน และในอภิธรรมแสดงยกจิตเป็นข้อสำคัญสำหรับในเวลาตาย คือจุติจิต

จึงอยู่ในระดับเดียวกันกับเหตุผลที่กล่าวมานั้น รวมความว่า จะตายแน่ต่อเมื่อดับจิตตสังขาร หรือถึง จุตติจิต จะตรงกับที่เรียกว่าสมองหยุดทำงานก็ได้กระมัง เพราะยากที่จะรู้เรื่องจิตกับมันสมอง เช่นเดียวกับ ยากที่จะรู้ว่าสมองหยุดทำงานเมื่อไร

เรื่องจิตกับมันสมอง เมื่อดูตามลักษณะที่แสดงไว้ในธรรมบทว่า จิตไม่ใช่หรือไม่มีสรีระ ก็กล่าวได้ว่า จิตไม่ใช่มันสมอง หรือไม่ใช่อาการของมันสมอง เพราะมันสมองเป็นสรีระอย่างหนึ่ง

คราวนี้มาลองคิดดูเอาเอง ถึงลักษณะหลายอย่างที่แตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้ คือ อาการ อาหาร โรค เป็นต้น อาการของจิตใจ เช่น เบิกบาน ผ่องใส เศร้าหมอง อาการของมันสมอง เช่น แจ่มใส ปวดมึน อาการเหล่านี้บางที่ขัดกัน เช่น บางคราวใจแจ่มใสอยากจะทำงานต่อไป แต่สมองปวดมึน บางคราวสมองโปร่ง แต่ใจท้อแท้ ไม่มีกำลังจะทำ แม้อาการดังกล่าวนี้ แสดงว่าจิตกับมันสมองต่างกัน

อาหารก็เหมือนกัน อาหารของจิตใจคืออารมณ์ ได้แก่ เรื่องที่จิตคิด ที่จิตดำริ ที่จิตครุ่นคิดถึงต่าง ๆ อันส่งเสริมกำลังให้แก่จิต อาหารของมันสมอง ได้แก่ อาหารของร่างกายที่บริโภคอยู่โดยปกติ บางคราวร่างกายได้รับอาหารเพียงพอ ซึ่งหมายความว่า สมองได้รับบำรุงด้วยอาหาร มีกำลังเรียวแรงที่จะใช้ทำงานได้ แต่จิตใจขาดอาหาร คือขาดเรื่องเป็นเครื่องบำรุงใจ

ให้มีกำลัง บางคราวจิตใจไม่ขาดเรื่องบำรุงใจ เป็นจิตใจที่มีกำลัง แต่สมองขาดอาหาร อ่อนเพลีย ไม่มีกำลังที่จะทำงาน แม้เรื่องอาหารดังกล่าวนี้ ก็แสดงว่าจิตกับมันสมองต่างกัน

โรคก็เช่นเดียวกัน คือต่างกันอีก เช่น โรคของจิตใจ คือกิเลส ได้แก่ เครื่องเศร้าหมองของจิตใจต่าง ๆ เช่น ความโลภ อยากได้ ความโกรธแค้นขัดเคือง ความหลงไหล ส่วนโรคของสมอง คือความเจ็บป่วยทางสมอง จนถึงเป็นผู้เสียจริต นับว่าเป็นโรคทางร่างกายนั่นเอง เมื่อโรคต่างกัันดังนี้ สมุฏฐานของโรคก็ต่างกัน อารมณ์เป็นสมุฏฐานของโรคทางจิต กล่าวตามไวยาหารทางศาสนาว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความโลภ ก็เป็นสมุฏฐานแห่งโรคทางจิต คือความโลภ เป็นต้น ส่วนสมุฏฐานของโรคทางสมองนั้น ก็มีดังกล่าวไว้ในตำราแพทย์คนเป็นบ้าเกี่ยวแก่ความวิปริตของประสาทสมอง บางคนเรียกว่าโรคจิตเรียกดังนี้ไม่ถูก ควรเรียกว่าโรคสมองถูกกว่า โรคจิตตามความหมายในอริยวินัยของพระพุทธเจ้า ฟังหมายถึงกิเลสคนมีกิเลสชื่อว่า เป็นโรคจิตด้วยกันทั้งนั้น โรคสมองเยียวยาแก้ไขด้วยยาของแพทย์ โรคจิตเยียวยาด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า ธรรมจึงเป็นยาแก้โรคจิต และพระพุทธเจ้าจึงทรงชื่อว่าเป็นแพทย์ผู้รักษาคนเป็นโรคนี้ให้หายได้อย่างเด็ดขาด แม้เรื่องโรคสมุฏฐานของโรค ยาแก้โรค ตลอดถึงแพทย์ผู้รักษาที่ต่างกัันดังกล่าว ก็แสดงว่าจิตกับมันสมองต่างกัน

ข้อที่จิตและมันสมองต่างกันดังกล่าวนี้นี้มิได้หมายความว่าทั้งสองนี้ไม่ต้องอาศัยกัน ไม่ต้องเนื่องกัน เพราะต้องอาศัยกันเนื่องกันอยู่มาก อากาโร อาหาร และโรคของอย่างหนึ่งอาจเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้อีกอย่างหนึ่งเกิดความกระทบกระทั่งขึ้นได้ด้วย เช่น ความโลภ ความโกรธเกิดขึ้นรุนแรง แม้เป็นโรคทางจิต แต่ก็ทำให้ร่างกายเกิดเป็นโรคทางกายขึ้นได้

ความเข้าใจเรื่องจิต

จิตกับกายต้องอาศัยกัน

ในการศึกษาเพื่อทราบเรื่องจิตวิทยานี้ นอกจากควรทราบเรื่องกายและจิตตามคติทางพระพุทธศาสนาว่าอาศัยกัน แต่ว่างกันอย่างไร กล่าวโดยเฉพาะจิตมีลักษณะอย่างไรแล้ว ก็พึงทราบอีกว่า ข้อที่ว่าอาศัยกันนั้น คือความมีอยู่ด้วยกันทั้งสองอย่าง ซึ่งเป็นความหมายรวม กับความหมายแยก คือ กายอาศัยจิต และ จิตอาศัยกาย ตามความหมายรวม ความมีอยู่ด้วยกันทั้งสองอย่างเป็นเหตุให้มีความเป็นบุรุษบุคคล คือที่เรียกว่าเป็นบุคคล หรือเป็นคน คนเรานี้ต้องมีกายและจิตอาศัยกันอยู่ ถ้ามีแต่กายปราศจากจิต ความเป็นบุคคลก็สิ้นไป

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ (ในชาตวิภังคสูตร) ว่าบุรุษนี้มีธาตุ ๖ คือ ปรฐ्वีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) วาโยธาตุ (ธาตุลม) อากาสธาตุ (ธาตุอากาศ คือ

ช่องว่าง) วิญญาณธาตุ (ธาตุรู้) ดังนี้ เมื่อจะจัดสรุปเข้าในกาย และจิต ธาตุ ๕ ข้างต้นเป็นกาย ธาตุที่ ๖ เป็นจิตหรือเป็น อากาของจิต เป็นเรื่องของจิต ในธาตุ ๕ ข้างต้นนั้น ธาตุ ๔ ข้างต้น เป็นวัตถุ ส่วนธาตุที่ ๕ ที่หมายถึงช่องว่างในกายนี้ ถ้า หมายถึงช่องว่างจริง ๆ ซึ่งไม่มีอะไร เป็นความว่าง (space) ก็ ไม่ใช่เป็นวัตถุ ถ้าหมายถึงสิ่งละเอียดมองไม่เห็นที่มีอยู่ในช่องว่าง นั้น เช่น ที่เรียกว่าออกซิเจน ไฮโดรเจน (ที่ในคำพูดภาษาไทย เรียกกันว่าอากาศอย่างหนึ่ง ๆ เหมือนกัน) ก็เป็นวัตถุละเอียด อย่างหนึ่ง ตามรูปศัพท์ อากาส แปลว่า ที่ที่ไถหรือขีดมีรอยไม่ได้ เพราะเป็นที่ว่าง ดังที่มีพระพุทธรูปทูลถามว่า "รอยเท้าไม่มีในอากาศ" ตรงกันข้ามกับคำว่า โอกาส ที่แปลว่า ที่ที่ไถหรือขีดให้มีรอยได้ อันหมายถึงพื้นพิภพ เป็นต้น ทั้งสองคำนี้มาจากธาตุศัพท์ เดียวกันกับคำว่า กลีในคำว่า กลีกรรม กลี แปลว่า การไถ หมายถึง การทำนา ตามอรรถ คือความหมายอากาศที่กล่าวถึงใน ธาตุ ๖ นี้ หมายถึงช่องว่างในกายนี้ตามกล่าวแล้ว ดังที่ยกแสดง ในพระสูตรนั้นว่า ช่องที่เนื้อและที่เลือดไม่สัมผัสกัน เช่น ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องที่อาหารที่กลืนเข้าไป ช่องที่อาหารเก่า ออกไปภายนอก ผู้ศึกษาวิชาสรีรวิทยาในปัจจุบันนี้ บางคนกล่าวว่า ในร่างกายนี้มีช่องว่างใหญ่เล็กอยู่มากมาย เมื่อดูด้วยกล้อง ขยายอย่างละเอียดแล้ว จะเห็นร่างกายนี้มีช่องเป็นโพรงไปทั่ว และกล่าวว่า เมื่อยุบรวมส่วนที่เป็นเนื้อเข้าทั้งหมดไม่ให้มี

ช่องว่างหรือโพรงเหลืออยู่เลยแล้ว จะเหลือก้อนเล็กนิดเดียว ฉะนั้น อากาธธาตุจึงหมายถึงช่องว่างดังกล่าว เรียกว่าเป็นธาตุอย่างหนึ่ง เพราะเป็นส่วนประกอบอยู่ในกายนี้ ทำให้กายนี้ดำรงสภาพอยู่อย่างปกตินี้ได้ ไม่ยุบรวมตัวกันเป็นก้อนเล็ก ๆ ดังกล่าวนั้น

ร่างกายของคนเรานี้ เมื่อส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ หรือด้วยอะไรที่ละเอียดกว่านั้นจะได้พบช่องว่างพ่นไปหมดทั้งตัว ส่วนที่ไม่ใช่ช่องว่าง ก็คงเป็นสิ่งที่เรียกว่าธาตุดินบ้าง ธาตุน้ำบ้าง ธาตุไฟบ้าง ธาตุลมบ้าง ประกอบกันอยู่ ปรากฏเป็นร่างที่น่าจะเป็นอย่างแมงกะพรุนหรือร่างแหนั้นแหละ แต่เพราะสายตาปกติของคนเราเห็นได้อย่างหยาบไม่ละเอียด จึงมองเห็นเป็นร่างที่เรียบร้อย แต่ถึงเช่นนั้นที่คลุมเป็นร่างอยู่ได้ก็เพราะมีจิตใจรวมอยู่ด้วย คือส่วนร่างนั้นเป็นกาย ซึ่งจะไม่มีความรู้สึกอะไรเลย ถ้าไม่มีจิตใจ ในทางตรงกันข้าม ถ้าร่างกายไม่คุมกันอยู่ ต้องแตกทำลาย เหมือนอย่างผู้ที่ต้องประสบอุบัติเหตุ เช่น ถูกรถยนต์ทับร่างกายย่อยยับ จิตใจก็อยู่ไม่ได้ เพราะจิตก็ต้องอาศัยร่างกายเป็นที่สถิต ตกว่าทั้งสองต้องมีอยู่ด้วยกัน ความเป็นบุคคลหรือสภาพเป็นบุคคลจึงมีอยู่ ความมีอยู่ด้วยกันทั้งสองอย่าง หรือจะเรียกว่าเอกภาพ หรือสามัคคีภาพ ของทั้งสองอย่างหมดไปเมื่อใด สภาพเป็นบุคคลก็ลื่นไปเมื่อนั้น ดังที่เรียกว่าความตาย

ปัญหาว่า ความตายมีเมื่อไร ได้ทราบว่าการแพทย์ปัจจุบันได้มีความเห็นว่า มีเมื่อสมองหยุดทำหน้าที่โดยสิ้นเชิง ดังที่มีข่าวว่า คณะกรรมการพิจารณาปัญหาการหมดหน้าที่ของคลื่นสมองมนุษย์ เพื่อกำหนดจุดเริ่มต้นของความตายที่แท้จริง ได้เปิดเผยผลสรุป โดยให้หลักเกณฑ์ไว้ว่า ๑. สมองจะต้องหยุดทำงานโดยสิ้นเชิง ๒. การหยุดงานของสมองนั้นจะต้องเป็นลักษณะที่สมองหมดหน้าที่โดยไม่มีทางคืนกลับมาทำงานได้อีก ๓. หน้าที่ของสมองต้องพิจารณาทั้งสมองซีกหน้าและสมองส่วนล่าง ๔. คลื่นสมองจะเป็นเครื่องกำหนดว่าสมองยังทำหน้าที่อยู่หรือไม่ ทั้งนี้โดยพิจารณาจากคลื่นสมองจากทุกส่วนสมอง ในขณะนี้ยังแจ้งด้วยการชี้ขาดว่าหน้าที่ของสมองสิ้นสุดแล้วหรือไม่นั้น เป็นการยาก โดยเฉพาะการจะวินิจฉัยคลื่นสมองของสมองส่วนล่าง

เรื่องความตายมีเมื่อไรนี้ ได้มีแสดงไว้ในพระพุทธรศาสนาในเรื่องสังขาร ๓ นั้นแล้ว คือดับขันธ์สังขาร เครื่องปรุงจากอันหมายถึงจิตกวีการก่อน ต่อไปดับกายสังขาร เครื่องปรุงกาย อันหมายถึงลมอัสสาสะปัสสาสะ (ลมหายใจเข้าออก) แล้วจึงดับจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิต อันหมายถึงสัญญาเวทนา เป็นอันถึงจิตตดวงที่สุด เรียกในอภิธรรมว่า จุตติจิต เป็นจุดถึงความตายที่แท้จริง หลักเกณฑ์เรื่องความตายทางพระพุทธรศาสนา นี้ แม้แสดงในทางจิตเป็นสำคัญ แต่ก็ต้องอาศัยกายดังกล่าวมาข้างต้นนั้น และอวัยวะของกายส่วนที่จิตต้องอาศัยสำคัญที่สุดก็คือ

สมอง ฉะนั้น สัญญาเวทนาซึ่งเป็นอาการของจิตก็ต้องอาศัย
สมอง แต่สมองส่วนไหนเป็นที่อาศัยของสัญญาเวทนา และจิต
กับสมองส่วนนั้นหรือทุกส่วนต่างอาศัยกันอย่างไร จะหยุด
อาศัยกันอย่างไร เมื่อไร เป็นปัญหาที่จะต้องศึกษากันต่อไป เรียก
ได้ว่าเป็นข้อยากที่จะรู้

คนเรามีกายและจิตอาศัยกันอยู่ จะกล่าวว่ากายก็ต้อง
อาศัยจิต หรือจิตก็ต้องอาศัยกายดังนี้ก็ได้อ ลองคิดว่า กาย
ต้องอาศัยจิตอย่างไรก่อน กาย หมายถึงรูปกาย แบ่งออกตาม
อภิธรรมเป็น ๒ อย่าง คือมหาภูตรูป และอุปาทายรูป อธิบาย
ง่าย ๆ ว่า ในรูปกายนี้ เมื่อดูรวม ๆ โดยเป็นหมวดใหญ่ ๆ ก็
แบ่งออกได้เป็น ๔ หมวด คือหมวดแห่งส่วนที่แข็งแข็ง เรียกว่า
ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) หมวดที่เอิบอาบเหลว เรียกว่าอาโปธาตุ
(ธาตุน้ำ) หมวดที่อบอุ่น เรียกว่าเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ส่วนที่
พัดไหว เรียกว่าวาโยธาตุ (ธาตุลม) รูปที่จัดหมวดโดยวิธีนี้
เรียกว่า มหาภูตรูป แปลว่า รูปที่เป็นส่วนใหญ่

คำว่า ภูต ไทยเราเรียกควบกับผีว่า ภูตผีปีศาจก็มี
จึงมักเข้าใจกันว่าผี แต่ตามความหมายในธรรมโดยทั่วไป หมายถึง
สัตว์โลกที่เกิดมานี้ทุกจำพวก แปลตามศัพท์ว่า ผู้เป็นแล้ว
หมายถึงมีภพชาติแล้ว ไม่ว่าจะเป็นภพชาติอะไร เมื่อได้ภพชาติ
ขึ้นแล้ว ก็เรียกว่าภูตได้ เช่น มนุษย์ทุกคนผู้เกิดมาแล้ว เรียกว่า
ภูต สัตว์ดิรัจฉานทุกอย่างแม้มดตำดแดงเกิดมาเป็นมดแล้ว

ก็เป็นภุต ถึงจะเกิดเป็นเทพ หรือเกิดเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต อสุรกาย ก็เป็นภุตอย่างหนึ่ง ๆ แต่มีอีกคำหนึ่งว่า สัมภเวสี แปลว่า ผู้แสวงหาสมภพคือที่เกิด หมายถึงผู้ที่ยังไม่มีภพชาติที่แน่นอน ยังเร่ร่อนอยู่ จึงยังไม่เรียกว่าภุต พุทธตามปากตลาดว่า วิญญาณที่เร่ร่อน อาจจะปรากฏแก่ญาติ เป็นต้น ดังที่เรียกว่าผี ในขณะที่สิ้นชีวิตไปจากโลกนี้ไม่นานนัก ยังเร่ร่อนอยู่ชั่วขณะหนึ่งในขณะดังกล่าวนี้ เรียกสัมภเวสี ครั้นได้ภพชาติที่แน่นอนแล้ว ก็เป็นภุต แต่บางอาจารย์อธิบายต่างออกไปว่า สัมภเวสี ได้แก่ คน สัตว์ หั่ว ๆ ไปที่ต้องเกิดอีก เพราะยังต้องแสวงหาภพชาติกันต่อไป ส่วนภุต ได้แก่ พระอรหันต์ อธิบายนี้ไม่ค่อยใช้อธิบายกัน มักใช้ตามที่กล่าวมาข้างต้น

มหาภุต หมายถึงรูปส่วนที่เป็นใหญ่ อาจหมายถึงว่าเป็น ไม่ใช่ตายก็ได้ เพราะแม้รูปที่เป็นส่วนใหญ่นั้น ก็เป็นรูปที่เป็นคือไม่ใช่ตาย ด้วยเหตุที่มีจิตอยู่

ส่วน อุปาทายรูป แปลว่า "รูปอาศัย" คืออาศัยอยู่กับรูปส่วนใหญ่นั้นเอง พุทอย่างง่าย ๆ ก็คือ เมื่อดูแยกแยะออกไปในมหาภุตรูปนั้น ก็อาจจำแนกเป็นรูปย่อย ๆ ออกไปในลักษณะต่าง ๆ ได้อีกมาก เช่น ปสาทรูป (รูปคือประสาท) ๕ ได้แก่ จักขุ (ประสาทตา) โสตะ (ประสาทหู) ฆานะ (ประสาทจมูก) ชิวหา (ประสาทลิ้น) กาย (ประสาทกาย) เป็นต้น แม้รูปเหล่านี้ก็เป็นรูปเป็น ไม่ใช่ตาย เพราะอาศัยจิตเช่นเดียวกัน

ตกว่ารูปกายทั้งหมดต้องอาศัยจิต จึงเป็นรูปเป็นอยู่ได้
แม้โดยปกติจะรู้สึกเหมือนอย่างทำหน้าที่ของตนอย่างอิสระก็ตาม
เช่น หัวใจสูบฉีดโลหิต ถึงดังนั้นถ้าไม่มีจิต หัวใจก็ต้องหยุดเต้น
และเมื่อว่าถึงกรรมที่ทำอาศัยรูปเหล่านี้ ก็ต้องอาศัยจิตที่บังเกิด
มีเจตนา (ความจงใจ) ขึ้นก่อน จึงจะทำการซึ่งต้องใช้รูปกาย
นั้นเอง กล่าวได้ว่า จิตเป็นผู้ใช้เหมือนนาย กายเหมือนบ่าว

ความเข้าใจเรื่องจิต

จิตนำโลก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "โลกอันจิตย่อมนำไป" แต่จิตแม้จะเป็นผู้นำโลก ก็ต้องอาศัยกายนี้เป็นเรือนอยู่ และเป็นที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ เพราะจิตโดยปกติอาศัยอายตนะ (ที่ต่อ) ภายในรับอายตนะภายนอก อายตนะทั้งสองนี้มีเป็นคู่กัน คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ (สิ่งที่กายถูกต้อง) มนะ (ใจ) กับธรรม (คือเรื่องของรูปเสียง เป็นต้น ที่ได้ประสบพบผ่านแล้วในอดีต) อายตนะที่คู่กันนี้ อันแรกเป็นภายใน อันหลังเป็นภายนอก เป็น ๖ คู่ ๑๒ ข้อ อายตนะภายใน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ทวาร" (ประตูช่องทาง) เมื่อเรียกว่าทวาร ก็เรียกอายตนะภายนอกที่คู่กันว่า "อารมณ์" จึงเป็นทวาร ๖ อารมณ์ ๖ สำหรับอายตนะภายในนั้น ๕ ข้อแรกก็คือ ปสาท ๕ ซึ่งเป็นอุปาทายรูป (รูปอาศัยอยู่กับมหาภูตรูป) ส่วนข้อที่ ๖ ได้แก่ มนะ (ใจ) อธิบายกันมาแต่เก๋าก่อนว่าไม่ใช่รูป

แต่มีปัญหาว่า เป็นอันเดียวกับจิตหรือไม่ ในคัมภีร์อธิบายแสดง
ว่าเป็นอันเดียวกันกับจิต แต่ในพระสูตรแสดงฐานะแห่งธรรม
ต่างกัน เช่น แสดงว่าอายตนะทั้งปวงรวมทั้งมนะด้วย ไม่เพียง
ต้องแปรปรวน เกิดดับ และแสดงให้บุคคลพิจารณา ครั้น
พิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นชอบแล้ว จิตก็วิมุตติหลุดพ้นจาก
อาสวกิเลส ตามฐานะแห่งธรรมที่แสดงนี้ มนะจึงเป็นส่วนที่ถูก
ยกขึ้นพิจารณาว่าไม่เที่ยง เป็นต้น ส่วนจิตแม้จะไม่ได้แสดงไว้
โดยตรงว่าเป็นผู้พิจารณา ก็พึงเห็นว่ามีฐานะเป็นผู้พิจารณา จึง
วิมุตติได้ ทั้งเมื่อเพ่งความตามที่จัดเป็นอายตนะ ก็เห็นได้ชัดว่า
มนะมีหน้าที่เป็นอายตนะหรือเป็นทวารข้อหนึ่ง ฉะนั้น มนะจึงไม่
ใช่จิต เป็นเพียงอายตนะหรือทวารข้อหนึ่งของจิต เช่นเดียวกับ
อายตนะหรือทวารข้ออื่น ๆ

ขอบเขตอำนาจหน้าที่ของอายตนะทุกข้อมีแสดงไว้ใน
พระสูตร โดยเรียกชื่อว่า อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ ก็หมายถึง
อำนาจหน้าที่นั่นเอง มีแสดงไว้ว่าอย่างนี้ อินทรีย์ ๕ คือ ตา หู
จมูก ลิ้น กาย มีวิสัยการรับอารมณ์ต่าง ๆ กัน ไม่รับอารมณ์
ของกันและกัน คือมีอารมณ์เฉพาะตน เช่น ตาก็มีวิสัยรับได้แต่
รูป หูก็มีวิสัยรับได้แต่เสียง เพราะตาจะฟัง หูจะดูแทนกันนั้นไม่
ได้ ส่วนอินทรีย์ข้อที่ ๖ คือมนะ เป็นที่พึงอาศัยของอินทรีย์ ๕
เหล่านั้น และมีวิสัยรับอารมณ์ของอินทรีย์ ๕ เหล่านั้นได้ด้วย
โดยอธิบายในพระสูตรดังนี้ มนะจึงมีขอบเขตอำนาจหน้าที่

ครอบคลุมอายตนะข้ออื่น ๆ และรับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นวิสัยของอายตนะนั้น ๆ ได้ด้วย

ข้อที่ ๖ (คือমনะ) นี้ มีปัญหาทางการชี้ตัวว่า คืออะไร แต่ไม่มีปัญหาทางความมุ่งหมาย อันประสาทที่เป็นรูปชัด ๆ ปรากฏวัตถุเป็นที่รับรองกันทั่วไปคือ ๕ ข้อข้างต้น แต่ก็จะมีอีกข้อหนึ่งซึ่งทำให้ ๕ ข้อข้างต้นทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น เสียงที่มากกระทบกับโสตประสาท บางคราวก็ฟังได้ยิน บางคราว (ที่ควรจะฟังได้ยิน) ก็ฟังไม่ได้ยิน เพราะเสียงนั้นมากระทบแน่ และหูก็ไม่หนวก เช่น ขณะฟังเทศน์ ฟังคำสอน เสียงที่เทศน์ที่สอนดังแจ้ว ๆ อยู่ตลอดเวลา นั้น บางคราวฟังไม่ได้ยิน ไม่ได้ยินเป็นตอน ๆ ก็มี สังเกตว่าเพราะอะไร จะจับได้ว่าเพราะใจ คือถ้าตั้งใจฟังจะฟังได้ยิน ถ้าไม่ตั้งใจฟัง ใจคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ต่าง ๆ เพลินไปอยู่ จะฟังไม่ได้ยิน เสียงคงมากระทบหูอยู่นั้นแหละ แต่ฟังไม่ได้ยิน ฉะนั้น พุดง่าย ๆ ว่า ใจต้องฟังด้วย ใจจึงต้องประกอบอยู่กับประสาททั้งห้าทุกข้อนี้แหละ ที่เรียกว่ามนะ ที่เป็นข้อที่ ๖ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า มีขอบเขตอำนาจหน้าที่ครอบคลุมอายตนะข้ออื่น ๆ และรับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นวิสัยของอายตนะข้อนั้น ๆ ด้วย

กิจที่ทำให้ใจรับรู้รับฟังเป็นต้น เรียกว่า "มนสิการ ความทำไว้ในใจ" คือทำเรื่องรูปเสียง เป็นต้น ไว้ในใจด้วย หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ทำใจไว้ในเรื่องเหล่านั้น คือรับเรื่องเหล่า

นั้นด้วย มีอธิบายในอภิธรรมว่า รูป เป็นต้น ที่มาประจวบกับ
ตาเป็นต้น ต้องประจวบกับมณะที่เป็นข้อที่ ๖ คู่กันไปด้วย จึง
จะสำเร็จกิจที่เห็นรูป เป็นต้น ระยะเวลาที่ประจวบถึงสอง
อย่างนี้เร็วมาก เหมือนอย่างนกจับที่ยอดไม้ เงามองนกทอดถึง
พื้นดินทันที

เรื่องมณะนี้ ใน วิปัสสยาสภา พระนิพนธ์สมเด็จพระ
มหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรสอธิบายว่า แต่ละครั้งโบราณ
อาจารย์ทั้งหลายทั้งในฝ่ายวิชาแพทย์ทั้งในฝ่ายศาสนา เข้าใจว่า
มณะ คือสิ่งที่เกิดจิตและเจตสิกนั้น ได้แก่ หทัยคือเนื้อหัวใจอัน
ตั้งอยู่ในท่ามกลางอก แต่ในชั้นหลัง อาจารย์ในฝ่ายวิชาแพทย์
ลงสันนิษฐานว่า มณะนั้น ได้แก่ มัตถลุงค์ (ก้อนมันในหมองคือ
มันสมอง) หาใช่หทัย (เนื้อหัวใจ) ไม่ ด้วยเหตุเส้นประสาทโยง
จากทวารทั้งห้าเข้าไปถึงมัตถลุงค์ หาได้เกี่ยวกับหทัยไม่ และ
เส้นประสาทเหล่านี้วิบัติ ความรู้ทางทวารนั้นก็ไม่มี มัตถลุงค์
พิการ เช่น ของคนบ้า ความคิดอ่านก็ฟั่นเฟือน เขาได้ลองตัด
ของสัตว์เช่น นกพิราบแบ่งออกเสีย สัตว์นั้นก็มีอาการน้อยผิด
จากเดิม คนแก่ผู้หลงก็ว่าเป็นเพราะมัตถลุงค์เล็กลีบลงไป เด็ก
อ่อนยังไม่มีความคิด ก็ว่าเป็นเพราะมัตถลุงค์ยังไม่บริบูรณ์
ส่วนหทัยนั้น ว่าเป็นแต่อวัยวะมีหน้า เฉพาะฉีดโลหิตดำเข้าปอด
และรับโลหิตแดงจากปอดฉีดไปทั่วสภณกายเท่านั้น อย่างไรก็ดี
ความเพี้ยนกันก็เฉพาะวัตถุ ความเกิดแห่งจิตและเจตสิกก็ต้องกัน

ความเข้าใจเรื่องจิต

ทำไมต้อง สนใจเรื่องจิต

ในพระพุทธศาสนาแสดงเรื่องกายและจิต ซึ่งทั้งสองนี้ต่างต้องอาศัยกัน กายต้องอาศัยจิต และจิตก็ต้องอาศัยกาย เหตุการณ์ดังกล่าวนี้เป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดา ที่เรียกในภาษาธรรมว่าเป็น สภาวะธรรม ซึ่งแปลว่าเป็นธรรมดาที่มีภาวะ (ความมีความเป็น) ของตนเอง ดังจะเห็นได้ว่า ทุก ๆ คนที่เกิดมาก็มีกายและจิตซึ่งต้องอาศัยกัน เป็นธรรมชาติธรรมดาอยู่ด้วยกัน โดยที่ทุก ๆ คนไม่ต้องรับรู้ก็ได้ แต่มีเรื่องในทุก ๆ คนจะต้องรับรู้ก็คือ การบำรุงเลี้ยงกายและจิตให้ดำรงอยู่และมีความสุข คือจะต้องบำรุงเลี้ยงกายด้วยเครื่องอาศัยต่าง ๆ ที่จำเป็น เช่น อาหาร ผ่านงูห่ม ที่อยู่อาศัย ยาแก้ไข้ ที่เรียกว่าปัจจัย (เครื่องอาศัย) ๔ กับเครื่องบำรุงร่างกายต่าง ๆ ทั้งจะต้องบำรุงเลี้ยงจิตใจด้วยเหมือนกัน ด้วยเครื่องบำรุงจิตใจต่าง ๆ เช่น เครื่อง

ที่ทำให้จิตใจเจริญสุข

คนบางพวกกล่าวว่า เมื่อร่างกายสบาย จิตใจก็สบาย คำกล่าวนี้ยังไม่ถูกต้องสมบูรณ์ เพราะบางทีร่างกายสบาย แต่จิตใจไม่สบายก็มีอยู่บ่อย ๆ จึงต้องบำรุงเลี้ยงจิตใจอีกด้วย

บางคนกล่าวหาว่าพระพุทธศาสนาไม่เอื้อเพื่อต่อร่างกาย สอนแต่ให้สงวนรักษาจิตใจ ทั้งร่างกายเสีย แต่ความจริงท่านไม่ได้สอนให้ทิ้งขว้าง เพราะจะปฏิบัติทางจิตใจได้ ก็ต้องมีร่างกายปราศจากโรคที่ทำให้ทุพพลภาพไร้สามารถ

ตามพุทธประวัติ พระพุทธเจ้าเมื่อก่อนแต่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโง่งม บำเพ็ญทุกริกิริยา คือ ทรมานพระกาย ให้ลำบากต่าง ๆ จนถึงอดพระกระยาหาร ในที่สุดทรงเห็นว่า ไร้ประโยชน์ เพราะการทำเช่นนั้นไม่เป็นการอบรมจิตใจให้ดีขึ้น ได้อย่างไร จึงทรงเลิกการทรมานร่างกาย เริ่มเสวยพระกระยาหาร บำรุงพระกายให้กลับมีกำลังขึ้นอีก แล้วก็ทรงเริ่มบำเพ็ญความเพียรทางจิตต่อไป ครั้นได้ตรัสรู้แล้วก็ทรงบำรุงพระกายด้วยเครื่องอาศัยดังกล่าวก่อนที่สมควรแก่สมณะจะบริโภค เวลาประจวบ ก็ทรงรับด้วยขันติคือความอดกลั้น หรือด้วยใจให้แพทย์เยียวยา เสวยพระโอสถตามควรแก่โรคนั้น ๆ เมื่อตรัสรู้แล้วใหม่ ๆ ท่านว่ามารมาทูลอาราธนาให้เสด็จปรินิพพาน ก็ไม่ทรงรับ ทรงอธิษฐานพระทัยดำรงสังขาร คือร่างกายชีวิต เพื่อทรงประกาศพระพุทธศาสนา ประดิษฐานพุทธบริษัทให้ตั้งลงมั่นคงในโลก

คือยังทรงรักษากายนี้ไว้นั่นเอง เพื่อทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่โลกต่อไปก่อน

เรื่องนี้แสดงว่าไม่ได้ทรงทอดทิ้งกาย ทรงรักษาไว้ และจะต้องบำรุงกายให้มีกำลังจึงจะปฏิบัติธรรมได้ ดังที่กล่าวกันในบัดนี้ว่า บำรุงสุขภาพทางกาย แต่คติทางพระพุทธศาสนานั้น มีสุขภาพทางกายก็เพื่อปฏิบัติอบรมจิต หรือที่กล่าวกันในบัดนี้ว่า เพื่อปฏิบัติให้มีสุขภาพทางจิต มิใช่ว่าเมื่อมีสุขภาพทางกายแล้ว สุขภาพทางจิตจะมีตามขึ้นมาเองด้วย จะต้องมามีวิธีปฏิบัติอีกส่วนหนึ่งต่างไปจากวิธีบำรุงร่างกาย จึงเป็นเรื่องที่ควรศึกษา

ทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ถือว่าเมื่อร่างกายสบาย มีสุขภาพดีแล้ว จิตจะมีสุขด้วย และมีได้ถือว่าเพียงแต่ใจพลอยสบายไปตามร่างกายที่สบาย ชื่อว่าจิตมีสุขแล้ว จริงอยู่ร่างกายและจิตใจย่อมเนื่องกัน อาศัยกัน ถ้าวร่างกายไม่สบาย จิตก็ย่อมจะรับมาไม่สบายด้วย คนทั่วไปยากที่จะแยกจิตออกไปได้ เช่น ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจจะเหี่ยว ร่างกายเจ็บไข้ จิตใจ ก็เหมือนเจ็บไปด้วย จะคิดอ่านทำการงานอะไรก็ไม่ได้ ในทางตรงกันข้าม เมื่อร่างกายสบาย จิตใจก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ เพราะร่างกายที่เนื่องกัน ชื่อว่าสบายไปด้วยกันในทางดังกล่าว แต่ จิตใจที่สบายเนื่องไปกับร่างกายดังนี้ ไม่ควรเรียกว่าจิตมีสุข ควรจะเรียกว่าร่างกายมีสุขภาพแต่อย่างเดียว ส่วนความสุขของจิตควรจะแยกกล่าวอีกส่วนหนึ่งเพราะมีลักษณะที่แตกต่างออกไป

ก่อนที่จะกล่าวถึงลักษณะที่แตกต่างกันนั้น จะลองนึกดูถึงฝ่ายที่ถือว่าเมื่อร่างกายสบาย จิตก็สบาย ว่าจะเป็นไปอย่างไร ฝ่ายที่เห็นดังนั้นก็ตั้งหน้าบำรุงแต่ร่างกายด้วยอาหารนาชนิดเครื่องนุ่งห่มที่งดงาม ที่อยู่อาศัยที่สุขสบาย พร้อมด้วยเครื่องใช้เครื่องบำรุงความสุขความสวยงามต่าง ๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้ล้วนเป็นวัตถุที่คิดสร้างคิดจัดหาและเปลี่ยนไปอยู่เสมอ เพราะร่างกายเป็นวัตถุ สิ่งเครื่องบำรุงร่างกายก็ต้องเป็นวัตถุด้วยกัน ฝ่ายที่เห็นดังนี้จึงเป็น ข้อสำคัญหรือเป็นข้อหลัก ทางจิตใจเป็นข้อรอง บางพวกไม่ถือเป็นสำคัญเอาทีเดียว เพราะเมื่อกายเป็นสุข จิตก็เป็นสุขด้วยแล้ว จะต้องมาคำนึงถึงจิตใจทำไมกัน เมื่อไม่คำนึงถึงจิตใจเช่นนี้ ก็เลยไม่คำนึงถึงศาสนาหรือธรรมหรือหลักปฏิบัติทางจิตใจทั้งปวง บางพวกนอกจากไม่คำนึงถึงแล้วยังต้องการทำลาย เพราะเห็นว่าขัดแย้งหรือเป็นอันตรายต่อหลักทางวัตถุด้วยเหตุที่เห็นสุดโต่งไปว่าวัตถุเพื่อร่างกายเท่านั้น

ฉะนั้น คำที่พูดกันว่า เมื่อร่างกายเป็นสุข จิตก็เป็นสุขนั้น หากคิดทบทวนดูแล้ว จะเห็นว่าความเห็นนี้เป็นมูลฐานแห่งความนิยมวัตถุ ตั้งแต่ชั้นปกติสามัญทั่ว ๆ ไป จนถึงขั้นรุนแรงที่สุด เพราะเท่ากับปฏิเสธความสำคัญของจิตใจ ถือว่าร่างกายเป็นสำคัญเป็นข้อนำ ฝ่ายที่ถืออย่างสุดโต่งไปนั้น อาจลืมนึกไปว่า คนเรามีจิตใจอยู่ด้วย และจิตใจนี้เองเป็นตัวผู้คิดทำนั่นทำนี่ต่าง ๆ ทุกอย่าง เป็นตัวผู้เห็นไปต่าง ๆ แม้ที่เห็นอย่างนั้น

ก็จิตใจนี้เองเป็นตัวยุติเห็นไป แต่เขาอาจจะไม่รู้จัก ไม่เข้าใจ จิตใจอย่างที่คุณบ่นถือพระพุทธศาสนาเข้าใจกัน เขาอาจเข้าใจว่าเป็นเรื่องของมันสมองซึ่งก็เป็นร่างกายนั่นเอง ไม่มีจิตใจที่ไหน ผ่าร่างกายนี้ออกค้น ก็จะไม่พบจิตใจได้เลย พบแต่มันสมองกับประสาทต่าง ๆ เมื่อไม่เข้าใจจิตใจ ไม่เห็นว่าจิตใจมี จึงไม่มีจิตใจที่จะลืมหัดที่กล่าวนั้น น่ายินดีที่เมืองไทยเป็นเมืองพระพุทธศาสนา จึงพูดเรื่องจิตใจกันพอเข้าใจ ไม่เช่นนั้นน่าจะลำบากกันยิ่งกว่านี้อีกมาก

มีพระพุทธภาษิตบทหนึ่งในหมวดพระธรรมบทว่า "ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พูดก็ตาม ทำก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนั้น เหมือนดังล้อเกวียนไปตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พูดก็ตาม ทำก็ตาม สุขย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนั้น เหมือนดังเงาไม่ละตัวบุคคล ฉะนั้น"

ข้อความข้างต้นนี้ แสดงว่าพระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นความสำคัญของจิตใจว่าเป็นเบื้องต้นของกรรม (การงานที่ทำ) ทั้งปวง และด้วยเหตุนี้จึงถือว่าเป็นเบื้องต้นแห่งความดีความชั่ว และแห่งสุขทุกข์ที่เป็นผลทุกอย่าง และอะไรคือจิตใจในแง่แห่งพระพุทธศาสนา มิใช่เป็นปัญหาทางสรีรวิทยาที่จะยกขึ้นค้นหาคำตอบว่าเป็นมันสมองหรือมิใช่ ทั้งมิใช่เป็นปัญหาทาง

ความสัมพันธ์กันของทางกายและจิตประเด็นต่าง ๆ แต่เป็นปัญหาทางปฏิบัติโดยตรง ที่ทุก ๆ คนจะตอบได้ง่าย ๆ ด้วยกำหนดดูตัวความคิดของตนเอง และกำหนดดูราคะ (ความติด ความยินดีพอใจ) หรือโลภะ (ความโลภอยากได้) โทสะ (ความโกรธแค้นขัดเคือง) โมหะ (ความหลงเข้าใจผิด) หรือภาวะที่ตรงกันข้าม อาการเหล่านี้เป็นอาการของจิตใจ จะเรียกว่า "ใจคิด" หรือ "ใจมีราคะโทสะโมหะ" ก็ได้

ใจที่มีลักษณะดังนี้ คนทั้งปวงก็เข้าใจกัน มีคำเรียกกันทุกชาติทุกภาษา เช่น ภาษาไทยว่า "ใจ" ภาษาบาลีเรียกว่า "จิต มโน หรือ มน" ภาษาอังกฤษว่า "Mind" เป็นต้น ไทยเรายังมีคำพูด เกี่ยวแกใจอีกมาก เช่น "ใจดี ใจร้าย ใจดำ ใจจิต ใจโอบอ้อมอารี" เป็นต้น

ทางพระพุทธศาสนาไม่ประสงค์ให้ไปตั้งปัญหาค้นคิดกันต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น แต่ต้องการให้ปฏิบัติเกี่ยวแกใจตามที่รู้ที่เข้าใจกันนี้แหละ กล่าวคือทุกคนมี "ใจ" ดังกล่าว เช่นเดียวกับมีร่างกายทุกส่วนอยู่ด้วยกันแล้ว ใจจะเป็นมันสมองหรือมันสมองจะเป็นใจอย่างไร ไม่ต้องไปสนใจ ต้องการให้สนใจแต่ในประเด็นว่า "ใจเป็นใจดี ใจเป็นใจร้าย ใจเป็นใจโลภ โกรธ หลง หรือเป็นใจที่สงบโลก โกรธ หลง อย่างไร" พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในพระสูตรว่าด้วยการตั้งสติว่า "ตั้งสติตามดูจิตในจิตดังนี้ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ จิตปราศจากราคะ โทสะ

โมหะ ก็รู้" เป็นต้น

ในหลายพระสูตร พระพุทธเจ้าไม่ตรัสเรียกว่า จิต แต่ตรัสเรียกว่า วิตก ที่แปลว่า "ความคิด" โดยตรัสสอนให้รู้จักความคิดของตนเอง คิดดีก็รู้ คิดชั่วก็รู้ ตรัสให้ปันความคิดออกเป็น ๒ ส่วน ดีส่วนหนึ่ง ชั่วส่วนหนึ่ง ถ้าคิดชั่วไม่ดี ก็ให้รู้ว่านี่เรากำลังคิดเป็นอกุศล ถ้าคิดดีก็ให้รู้ว่า นี่เรากำลังคิดดีเป็นกุศล จะคิดอะไรก็คิดไป แต่ให้รู้ประเภทของความคิดว่า นี่ประเภทชั่ว นี่ประเภทดี เท่ากับปันความคิดออกเป็นส่วนอยู่ในตัว

ความเข้าใจเรื่องจิต

จิตต้องมี การพัฒนา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร คือผุดผ่อง แต่ว่าจิตนั้นเศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส (เครื่องเข้าไปทำให้เศร้าหมอง) ที่จรมมา ปุถุชน (คนกิเลสหนา) มิได้สดับข้อนี้ ย่อมไม่รู้ตามเป็นจริง เพราะฉะนั้น เรากล่าวว่า จิตตภาวนา (ความอบรมจิต) ไม่มีแก่ปุถุชนผู้มีได้สดับนั้น" และพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในทางตรงกันข้ามว่า "ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง) และจิตนั้นพ้นจากอุปกิเลสที่จรมมา คิษย์ของพระอริยะสดับข้อนี้ ย่อมรู้ตามเป็นจริง เพราะฉะนั้น เรากล่าวว่า จิตตภาวนามีแก่คิษย์ของพระอริยะผู้ได้สดับนั้น" พระพุทธภาษิตทั้งสองตอนนี้แสดงธรรมชาติของจิตว่า ประภัสสร (ผุดผ่อง) และแสดงกิเลสว่าเป็นสิ่งจรมมา เหมือนอย่างอาคันตุกะหรือแขก มิใช่เป็นเนื้อแท้ของจิตเอง เหมือนอย่างมิใช่เป็นเจ้าของบ้าน เป็นเพียงแขก กิเลส แปลว่า เครื่อง

เศร้าหมองของจิต หมายถึงอาการที่เกิดขึ้นในจิต ซึ่งทำให้จิต
เศร้าหมองไม่ผ่องใส ไม่เกิดปัญญาที่จะเปิดเผยให้เห็นความจริง
เช่น ความโลภอยากได้ ความโกรธแค้นขัดเคือง ความหลงใหล
เมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้จิตตึ้นร่นกว้าง มัว ชุ่น ทึบ จึงเรียกว่า
กิเลส และเพราะเป็นสิ่งที่เข้าไปในจิต อันหมายถึงว่าเป็น
ของนอกจิต แต่เข้าไปในจิต จึงเรียกว่าอุปกิเลส คำว่า "อุป"
แปลว่า "เข้าไป" ใช้นำหน้าคำนี้ เพื่อชี้ว่าเป็นของจรดงกล่าว
และที่ต้องเศร้าหมองไปก็เพราะไม่มีจิตตภาวนา ผู้ไม่มีจิตตภาวนา
คือปุถุชนผู้มีได้สดับคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่จิตนี้วิมุตติ
(หลุดพ้น) จากอุปกิเลสที่จรมมาได้ เพราะมีจิตตภาวนา (ความ
อบรมจิต) ผู้มีจิตตภาวนาก็คือ ศิษย์ของพระอริยะผู้ที่ได้สดับ
แล้วนั่นเอง โดยนัยนี้ จิตตภาวนาจึงเป็นข้อสำคัญทางจิตใจ
ถ้าไม่มี จิตก็รับอุปกิเลสเข้าไปทำให้เศร้าหมองอยู่เสมอ ถ้ามี
ก็หลุดพ้นจากอุปกิเลสเหล่านั้นได้

จึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวแกจิตแตกแขนงออกไปอีกว่า
พระพุทธศาสนาแสดงว่าชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้จากกิเลสทุกชนิด
ด้วยจิตตภาวนา ปฏิบัติอย่างไร เรียกว่าจิตตภาวนา ได้มีพุทธ-
ภาษิตตรัสไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงทำสมาธิภาวนา
คืออบรมสมาธิให้มีขึ้น ผู้มีจิตตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) แล้ว ย่อมรู้
ตามเป็นจริง" ฉะนั้น กล่าวโดยย่อ จิตตภาวนาก็คือ สมาธิภาวนา
ตลอดถึงปัญญาภาวนา ฟังทราบว่า "ภาวนา" แปลว่า "ทำให้มีขึ้น"

ให้เป็นขึ้น" คือปฏิบัติ มิใช่หมายความว่าพร่ำบ่นทสวดด้วยปากหรือด้วยจิต

ฉะนั้น จึงสรุปได้หัวข้อใหญ่ไว้ก่อนว่า จิตตภาวนามี ๒ คือ สมาธิภาวนา (อบรมสมาธิ) และ ปัญญาภาวนา (อบรมปัญญา) หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า สมถภาวนา (อบรมสมถะ) และวิปัสสนาภาวนา (อบรมวิปัสสนา) พระพุทธโสภาท่อนต้นที่ว่า "ท่านทั้งหลายจงอบรมสมาธิ" เป็นการตรัสสอนให้ทำสมาธิภาวนาหรือสมถภาวนา พระพุทธโสภาท่อนหลังที่ว่า "ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมรู้ตามเป็นจริง" เป็นการทรงแสดงถึงปัญญาภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา

คำว่า "ภาวนา" แปลในที่นี้ว่า "อบรม" แต่ตามพยัญชนะแปลว่า "การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น" มักจะแปลกันตามอรรถ (เนื้อความ) ว่า "อบรมเจริญ" ซึ่งมีความหมายถึงการปฏิบัตินั่นเอง

คำว่า "สมาธิ" แปลว่า "ความตั้งจิตมั่น" ตรงกันข้ามกับความคิดฟุ้งซ่าน คำว่า "สมถะ" แปลว่า "ความสงบจิตใจ" ตรงกันข้ามกับความไม่สงบ ทั้งสองคำนี้หมายถึงภูมิปฏิบัติแห่งจิตชั้นเดียวกัน ซึ่งมีคำเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "จิตตสิกขา" แปลว่า "ศึกษาในจิต" เพราะว่าจิตจะตั้งมั่นได้ ต้องเป็นจิตที่สงบ หรือจิตที่สงบจะต้องเป็นจิตที่ตั้งมั่น ฉะนั้น ภาวะแห่งจิตที่เป็นสมาธิ และจิตที่เป็นสมถะ ต้องรวมอยู่ในขณะเดียวกัน

ถ้าจะถามว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ตอบได้ว่า เพราะ

จิตนี้มี นิรวรณ์ แปลว่า "เครื่องกั้น" ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๕ ประการ คือ ๑.กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในกาม (สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย) ๒.พยาบาท (ความโกรธแค้น ขัดเคือง) ๓.ถีนมิทธะ (ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม) ๔.อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) ๕.วิจิกิจฉา (ความเคลือบแคลงสงสัย) อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ เรียกว่านิรวรณ์ คือ เครื่องกั้น ก็เพราะเป็นเครื่องกั้นจิตไว้ไม่ให้สงบตั้งมั่นลงได้ ยกตัวอย่าง สามัญธรรมดา เช่น จะอ่านหนังสือตำราเรียนหรือจะทำงาน ใจจะต้องตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่อ่าน หรือในกิจการที่ทำ แต่ถ้าใจมีนิรวรณ์ ขัดใจข้อหนึ่งอยู่ เช่น ใจไปผูกพันอยู่ในเรื่องอื่นที่ชอบ หรือกำลังโกรธหงุดหงิด หรือวุ่นงะหงาหวานนอน หรือคิดอะไรฟุ้งซ่านไป หรือล้งเลงสงสัยอะไรอยู่ นิรวรณ์เหล่านี้ก็กั้นจิตไว้ให้ไม่สามารถจะอ่านหนังสือให้รู้เรื่องได้ หรือกั้นจิตไว้ให้ไม่สามารถทำการงานได้ ที่อยู่ในภาวะดังนี้ เรียกว่าไม่มีสมาธิหรือไม่มีสมถะ เป็นใจที่ไม่มีกำลัง ไร้ความสามารถที่จะทำการงานทุกอย่าง ที่เรียกว่าไม่ควรแก่การงาน จะต้องสงบหรือระงับใจจากนิรวรณ์ด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ตั้งใจไว้ในเรื่องที่เลือกขึ้นสำหรับตั้งใจสักเรื่องหนึ่ง จนถอนใจออกจากเรื่องที่เป็นแรงกระตุ้นแห่งนิรวรณ์เสียได้ นิรวรณ์จะสงบ ใจจึงจะเกิดมีสมาธิคือสงบตั้งมั่นแน่วแน่อยู่นั่นแหละในหนังสือที่อ่านหรือในกิจการที่ทำ ใจดังนั้นเป็นใจที่มีกำลัง มีสมรรถภาพควรแก่การงาน จึงสมควร

อบรมสมาธิโดยแท้

จะอ่านหนังสือหรือจะทำงาน เมื่อจิตมีสมาธิจึงจะอ่านหรือทำได้ดี จิตจะมีสมาธิได้ต่อเมื่อไม่มีนิวรณ์มารบกวน ฉะนั้นสมาธิจิตจึงเป็นข้อสำคัญที่จะต้องมี และควรจะต้องรู้วิธีทำสมาธิจิตด้วย

จิตที่สงบจากนิวรณ์ได้ เรียกว่าเป็นจิตมีสมาธิ แต่โดยปกติมักจะมีเรื่องมาทำให้เกิดนิวรณ์อยู่เสมอ โดยที่จิตมักจับเรื่องดังกล่าวมาเป็นนิวรณ์ก็คือ เรื่องที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้งหกของจิตนั่นเอง ได้แก่ เรื่องรูปที่ผ่านเข้ามาทางทวารตา เรียกเป็นคำบาลีว่า *รูปารมณ* เรื่องเสียงที่ผ่านเข้ามาทางทวารหู เรียกว่า *สัททารมณ* เรื่องกลิ่นที่ผ่านเข้ามาทางทวารจมูก เรียกว่า *คันถารมณ* เรื่องรสที่ผ่านเข้ามาทางทวารลิ้น เรียกว่า *รสารมณ* เรื่องสิ่งถูกต้องกายที่ผ่านเข้ามาทางทวารกาย เรียกว่า *โผฏฐัพพารมณ* เรื่องรูปเป็นต้นดังกล่าวที่ประสบพบผ่านมาแล้ว ที่ยังปรากฏอยู่ทางทวารมโน (ใจ) เรียกว่า *ธัมมารมณ* เรื่องเหล่านี้เองที่จิตยังจับยึดอยู่ เรื่องที่ล่วงมาแล้วก็ไม่ปล่อยให้ล่องไป ยังเก็บเป็นอารมณ์ค้างอยู่ในจิต เรื่องที่ยังไม่มาถึงก็ไปหวังเอามาเป็นอารมณ์หวังอยู่ในจิต ทั้งวันไหวอยู่ในเรื่องที่ประสบเฉพาะหน้า เหตุที่เป็นดังนี้ โดยย่อที่สุดมีข้อเดียว ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้คือ "อโยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย" หมายถึงความขาดปัญญาเป็นข้อสำคัญ ข้อนี้เรียกว่าเป็น "อาหาร"

ของนิวรรณ์ทุกอย่าง

แต่ก็ควรทราบเหตุเฉพาะของนิวรรณ์แต่ละข้อด้วย คือ
ศุภนิมิต เครื่องกำหนดหมายว่างาม เป็นเหตุก่อให้เกิดกาม-
ฉันท เพราะเมื่อจิตกำหนดหมายลงไปในส่วนไหนของกาย
เป็นต้น ว่างาม กามฉันทก็ย่อมเกิด ปฏินิมิต เครื่องกำหนด
หมายเป็นเหตุกระทบกระทั่ง เป็นเหตุก่อให้เกิดพยาบาท ความ
ไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความชบเซา ความเมาสัตว์ ความ
ท้อแท้แห่งใจ เป็นเหตุก่อให้เกิด ถีนมิทธะ ความไม่สงบแห่งใจ
เป็นเหตุก่อให้เกิด อุทธัจจกุกกุกจะ เรื่องเป็นที่ตั้งแห่งความลังเล
สงสัย เป็นเหตุก่อให้เกิด วิจิกิจฉา เหตุเฉพาะดังกล่าวนี้จะต้อง
ประกอบด้วยอโยนิโสมนสิการด้วยทุกข้อ จึงจะสำเร็จเป็น
อาหารของนิวรรณ์ ยกตัวอย่าง บุรุษสตรีเห็นกันและกันว่างาม
หรือไม่งามย่อมมีเป็นปกติสามัญ ดังที่พูดกันว่า คนนั้นสวยงาม
คนนั้นไม่สวยงาม ก็หมดเรื่องกันเพียงเท่านั้น แต่ถ้าจิตใจไป
จดจ่ออย่างชาตโยนิโสมนสิการ คือขาดความรู้จักควรไม่ควร ก็
ย่อมจะเกิดกามฉันทขึ้นในที่ไม่ควรเกิด หรือในเวลาไม่ควรเกิด
เรื่องกระทบกระทั่งกันก็เหมือนกัน ก็ย่อมจะต้องมี ยิงอยู่ใกล้
กันอย่างล้นกับฟัน ก็ยังมีโอกาสที่จะเกิดกระทบกระทั่งกันได้
ด้วยเรื่องแม่อเล็กน้อย แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการอยู่ ก็จะทำให้เกิด
ความยับยั้งไม่โกรธ หรือโกรธบ้างก็หายเร็ว ไม่ถึงก่อเรื่อง
ทะเลาะวิวาท

ความเข้าใจเรื่องจิต

ผู้ให้สุขและ ผู้เสวยสุขที่แท้จริง

คนเรานั้นเมื่อเห็นประโยชน์และเกิดความต้องการสิ่งใด ย่อมจะเกิดความพยายามแสวงหาเพื่อให้ได้สิ่งนั้น แม้เป็นสิ่งที่ได้ด้วยยากก็พยายาม อยู่ใต้ดินก็พยายามขุดค้นขึ้นมาจนได้ อยู่ในน้ำก็มเอาจขึ้นมาให้ได้ อยู่บนอากาศก็พยายามสอยลงมา หรือหาทางให้ได้มา ฉะนั้น ไฉนสิ่งที่อยู่ในจิตใจตนเอง จะพยายามทำให้ได้มาไม่ได้ คือธรรมที่เป็นเครื่องบำรุงใจให้เป็นสุข อาจทำให้ได้มาโดยไม่ต้องไปหาเครื่องมือที่ไหน เพียงแต่ปฏิบัติทำจิตตภาวนาตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น สละเวลาวันหนึ่งเพียงครึ่งชั่วโมงหรือ ๑ ชั่วโมงมาทำ ไม่ใช่มากมายอะไร ทั้งบัดนี้ตำราที่แสดงเรื่องจิตตภาวนาหรืออาจารย์ที่บอกสอนเรื่องนี้ได้ก็มีอยู่เป็นอันมาก ถ้าจะว่าอ่านหนังสือหรือฟังคำสอนเรื่องนี้ไม่ค่อยเข้าใจ ติดศัพท์แสงเป็นอันมาก ทั้ง

ถ้อยคำสำนวนก็ฟังยาก อ่านฟังได้สักหน่อยก็เบื่อเสียแล้ว ต้องวาง ขึ้นอ่านหรือฟังก็ปวดศีรษะ ก็อาจจะเป็นจริง แต่นึกถึงการขุดหาทองหาเพชรเป็นการยากเพียงไร ทำไมจึงทำกันได้ เมื่อเห็นคุณค่ามีความต้องการ จะเป็นการยากอะไร เพียงแค่ศัพท์หรือถ้อยคำไม่กี่คำ คำที่เป็นปริศนาแบบบอกให้แปลเอาเอง ยังพยายามแปลกันออกไปจนถูกได้ก็มี เพราะต้องการจะได้ ขโมยย่องเบา ไม่รู้ว่าทรัพย์เจ้าของเก็บไว้ที่ไหน ยังพยายามขึ้นค้นจนพบก็มีเป็นอันมาก จึงมีคำกล่าวเป็นกลาง ๆ ว่า "ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จก็อยู่ที่นั่น" เมื่อลองคิดดูดังนี้แล้ว เรื่องคำศัพท์แสงหรือถ้อยคำสำนวนไม่ใช่เป็นปัญหาที่ยากที่หนักเลย ถ้าหากจะเห็นคุณค่าของธรรมเหมือนอย่างเพชรทองของที่ปรารถนา ปัญหาที่แท้จริงจึงอยู่ที่การเห็นประโยชน์ หรือที่เรียกว่าคุณค่าของธรรม ซึ่งเกี่ยวกับปัญญาของคน

คุณค่าของวัตถุที่เป็นสิ่งภายนอกเห็นได้ง่ายเพราะปรากฏแก่ตา บางสิ่งก็เกื้อกูลให้เกิดความสุขน้อยหรือมาก บางสิ่งก็สวยงามน่ารักน่าชม จึงชวนใจให้เกิดความปรารถนาต้องการ เกิดมีค่าขึ้นตามความต้องการและตามที่ตนเองกำหนดขึ้น และข้อสำคัญทำให้เกิดความเข้าใจว่า "วัตถุที่นำใคร่ นำปรารถนาทั้งหลายดังกล่าว เป็นตัวผู้ให้ความสุข" มองข้ามความจริงไปเสียว่า "จิตใจต่างหากเป็นตัวผู้ให้ความสุขและเป็นตัวผู้เสวยสุข" และ "จิตใจที่จะเป็นผู้นำความสุขได้นั้น ต้องเป็นจิตที่ไม่เป็น

หาสของตัณหา (ความอยากที่ผิด)" และ "จิตใจเช่นนั้นจะต้องประกอบด้วยธรรม เช่น สติ สมาธิ ปัญญา อันเกิดจากจิตตภาวนา"

คนที่มีธรรมในจิตใจจะมีสุข เพราะจิตใจเองเป็นตัวผู้ให้สุขในฐานะทั้งปวง จะมั่งมีหรือจะยากจน จะมียศสูงหรือมียศต่ำก็มีสุข ทั้งจะรักษาความดีไว้ได้ เพราะไม่เป็นหาสแห่งฐานะดังกล่าว แต่เป็นนายที่จะใช้ฐานะทั้งปวงให้เป็นประโยชน์ ข้อความที่กล่าวนี้เป็นตัวอย่างของคำว่า โยนิโสมนสิการ (ทำไว้ในใจโดยแยบคาย)



1 030010 012051

חורב 25.00 רחרי